COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

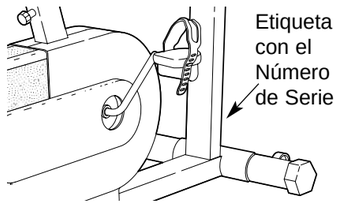
- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVEX34080).
- EL NOMBRE de la máquina (PROFORM® 870E).
- EL NÚMERO de la(s) parte(s) (vea la página 14 de este manual).
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea la página 14 de este manual).

Parte Núm. 147751 R0898A Impreso en China
PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1998

PRO·FORM® 870E
PERFORMANCE CYCLE

Núm. de Modelo. PFEVEX34080
Núm. de Serie. _____

Escriba el número de serie en el espacio arriba de la referencia.



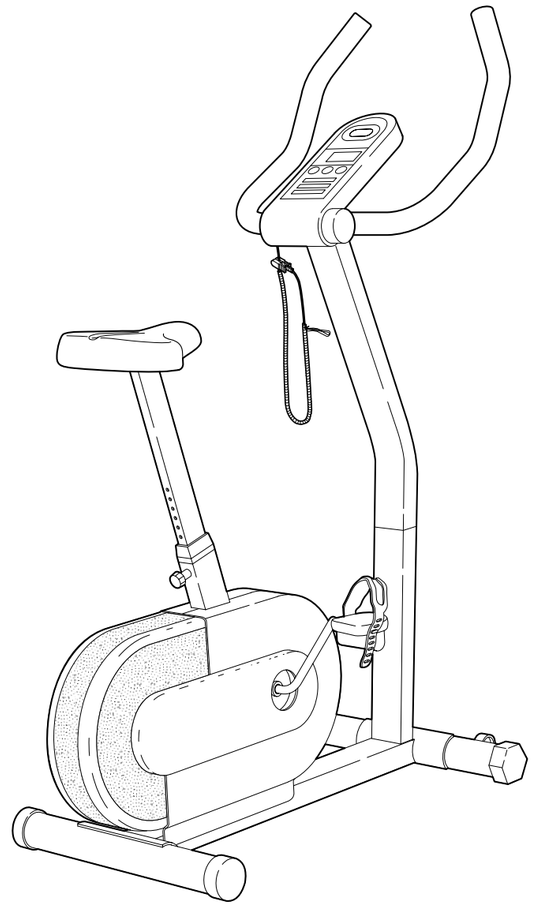
¿PREGUNTAS?

Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, pongase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CLASE H C Producto de Fitness



MANUAL DEL USUARIO

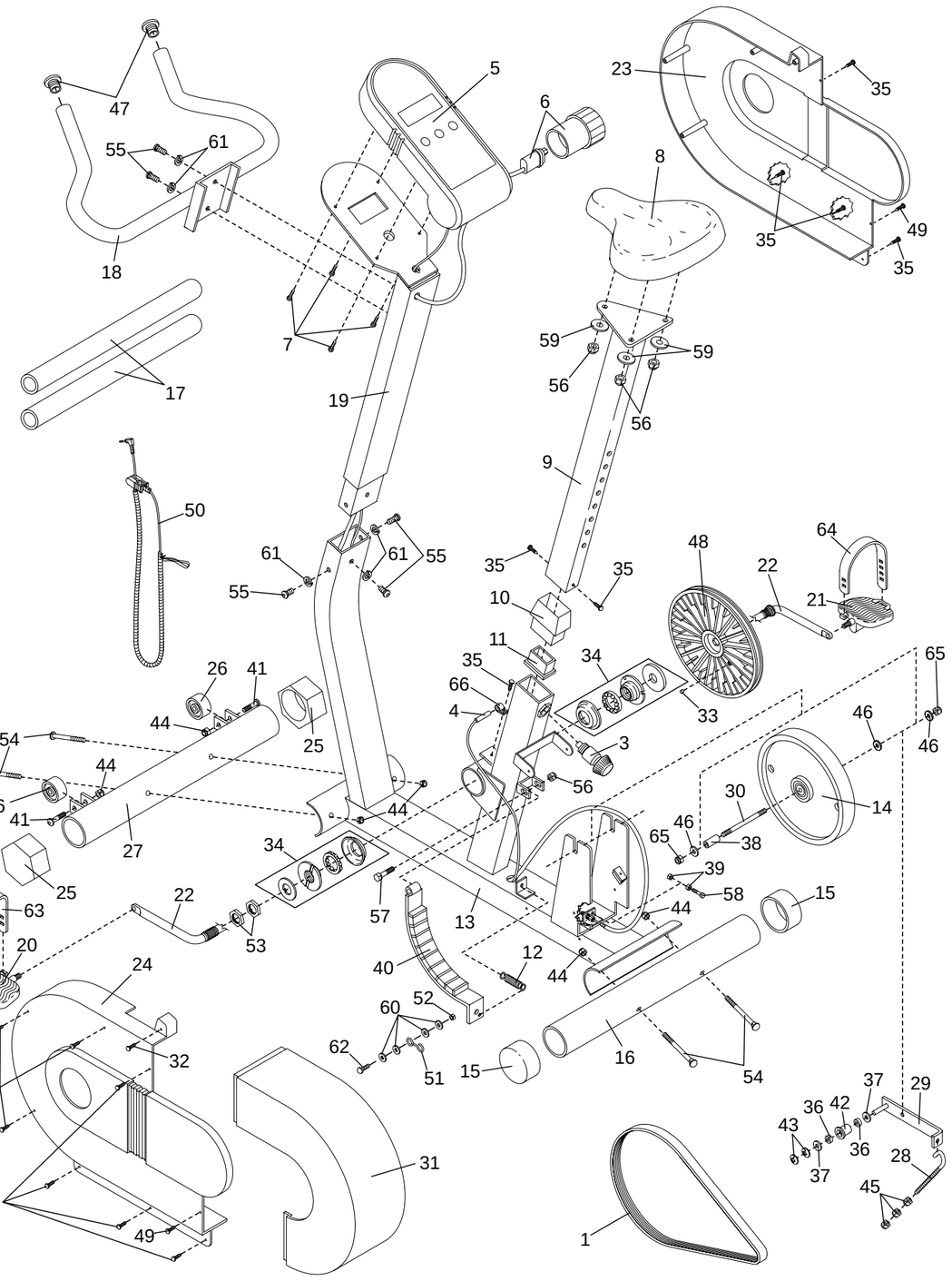
PRO-FORM® 870E

PERFORMANCE CYCLE

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR EL PROFORM® 870E 8
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 11
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 12
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PFEVEX34080 R0898A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PFEVEX34080

R0898A

Núm. No.	Ctd.	Descripción
1	1	Correa de Manejo de 49"
2	3	Tornillo de M4 x 38mm
3	1	Perilla del Asiento con Pasador
4	1	Interruptor de Lengüeta con Alambre
5	1	Consola
6	1	Perilla de Resistencia con Cable
7	4	Tornillo de M4 x 16mm
8	1	Asiento
9	1	Poste del Asiento
10	1	Collar del Asiento
11	1	Espaciador del Tubo del Asiento
12	1	Resorte Grande
13	1	Marco
14	1	Volante
15	2	Tapa de Extremo Redonda
16	1	Estabilizador Trasero
17	2	Agarradera de Esponja
18	1	Manubrio
19	1	Poste del Manubrio
20	1	Pedal Izquierdo con Correa
21	1	Pedal Derecho con Correa
22	1	Biela
23	1	Escudo del Lado Derecho
24	1	Escudo del Lado Izquierdo
25	2	Tapa de Extremo Ajustable
26	2	Rueda
27	1	Estabilizador Delantero
28	1	Tornillo "J"
29	1	Brazo de Tensión
30	1	Eje del Volante
31	1	Cubierta del Volante
32	1	Tornillo de M4 x 25mm
33	1	Imán
34	1	Montaje del Valín de la Biela
35	11	Tornillo de M4 x 16mm
36	2	608 Valín
37	2	Arandela de la Polea de Tensión
38	1	Espaciador del Volante
39	2	Tuerca de M6
40	1	Imán "C"
41	2	Tornillo de Botón de M10 x 45mm
42	1	Polea de Tensión
43	2	Tuerca de Empuje de 5/16"
44	6	Contratuerca de Nylon de M10
45	1	Contratuerca de 3/8"
46	3	Arandela de M10
47	2	Tapa de Extremo del Manubrio
48	1	Polea de 12"
49	2	Tornillo Taladro de M6 x 16mm
50	1	Monitor de Pulso
51	1	Gancho de Resistencia
52	1	Tuerca Abrazadera
53	2	Tuerca de Bloqueo en Hex
54	4	Tornillo de Porte de M10 x 75mm
55	5	Tornillo de Cabeza de Botón de M10 x 22mm
56	4	Contratuerca de Nylon de M8
57	1	Tornillo de Cabeza Hex de M8 x 43mm
58	1	Tornillo de Cabeza Hex de M6 x 64mm
59	3	Arandela Pasador de M8
60	4	Arandela Plana #8
61	5	Arandela Pasador de M10
62	1	Tornillo Sujetador
63	1	Correa del Pedal Izquierdo
64	1	Correa del Pedal Derecho
65	2	Tuerca Aje de M8
66	1	Pinza del Interruptor de Lengüeta
#	1	Manual del Usuario
#	1	Hoja de Calcomanía de recaución
#	1	Hoja de Calcomanía de Advertencia

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar partes de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicio lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar la bicicleta de ejercicio. Use la bicicleta de ejercicio solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **Guarde la bicicleta de ejercicio en el interior, lejos de polvo y humedad. Coloque la bicicleta de ejercicio en una superficie plana. Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicio.**

4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las partes de la bicicleta de ejercicio.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicio a todo tiempo.**

6. **Nunca permita que más de una persona use la bicicleta de ejercicio al mismo tiempo. La bicicleta de ejercicio deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**

7. **Use ropa adecuada para el ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

8. **El monitor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El monitor de pulso está diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando las tendencias frecuencia cardiaca en general.**

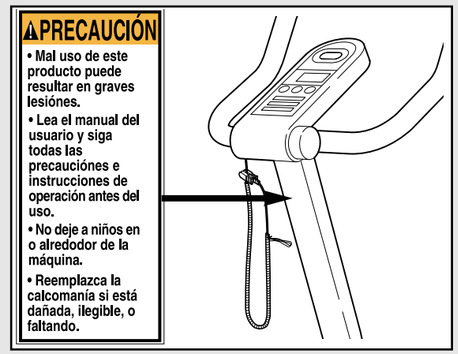
9. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicio. No se debe de colocar la espalda en posición de arco.**

10. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**

11. **La bicicleta de ejercicio está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

12. **La calcomanía que se muestra abajo debe estar colocada a la bicicleta de ejercicio en el lugar indicado. El paso de montaje 8 en la página 7 muestra como colocar la calcomanía. Asegúrese que la calcomanía esté colocada antes que se use la bicicleta de ejercicio.**

    Si la calcomanía no se encuentra, o si no es legible, por favor comuníquese con el vendedor o el centro comercial donde adquirió esta máquina para ordenar una calcomanía de repuesto completamente gratis. Coloque la calcomanía de repuesto en el lugar que se muestra.


⚠PRECAUCIÓN
• Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
• Lea el manual del usuario y siga todas las precauciónes e instrucciones de operación antes del uso.
• No deje a niños en o alrededodor de la máquina.
• Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

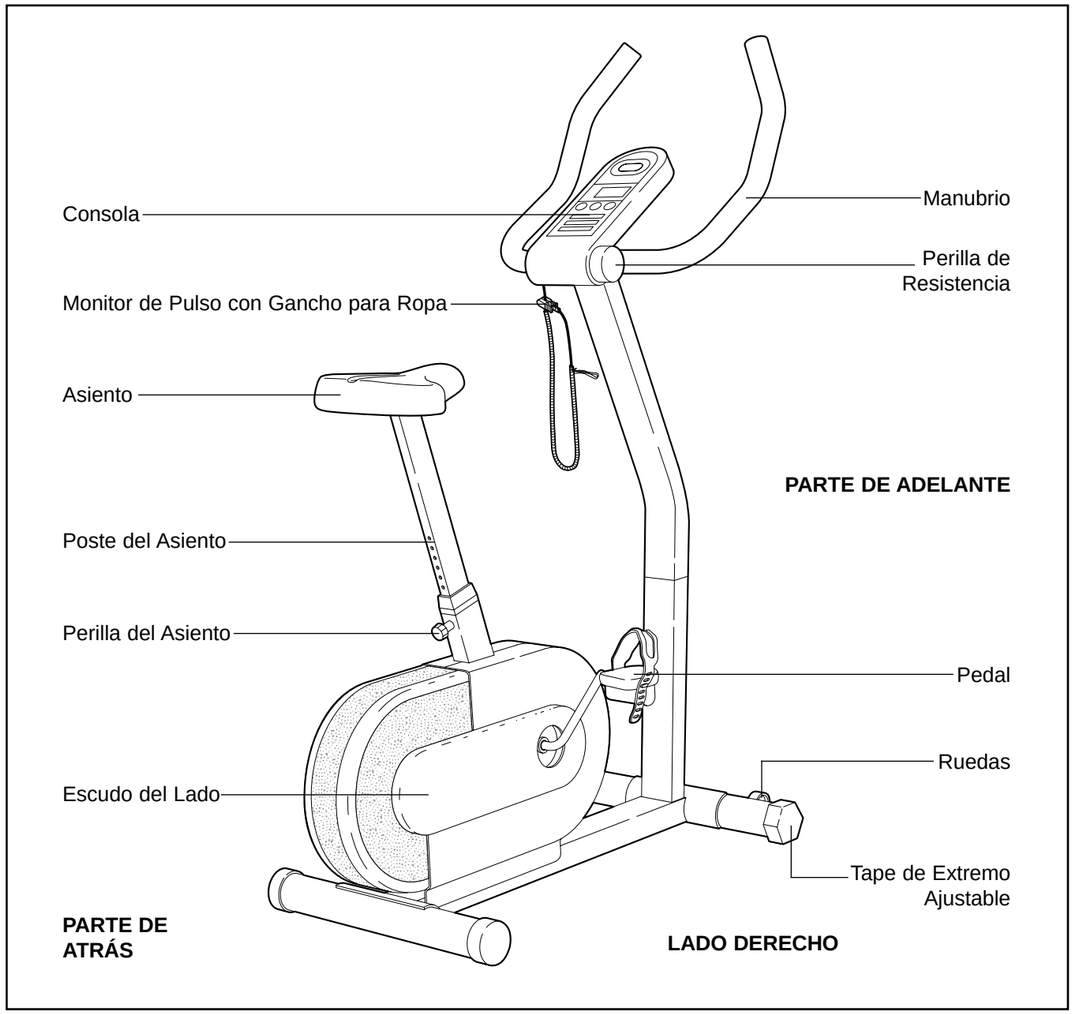
AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la innovadora bicicleta de ejercicio PROFORM® 870E. El ejercicio en bicicleta es uno de los ejercicios más populares y efectivos para mejorar la condición cardiovascular y entonar el cuerpo. La PROFORM® 870E combina la ingeniería avanzada con el estilo contemporáneo para dejarlo disfrutar los beneficios de este ejercicio en la conveniencia y privadamente de su propio hogar.

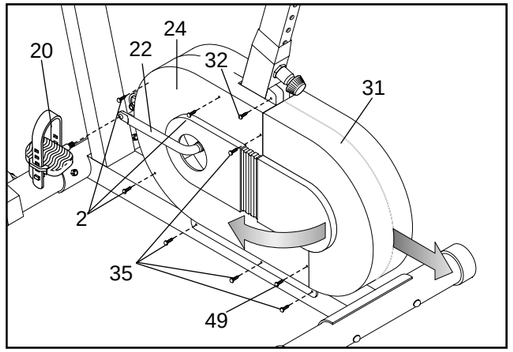
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el PROFORM® 870E. Si hay problemas, póngase en contacto con la tienda de donde compró el equipo. Por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es PFEVEX34080. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada al PROFORM® 870E (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.

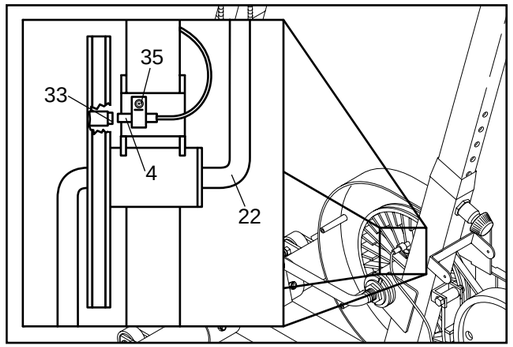


COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una retroalimentación correcta, se debe de ajustar el interruptor de lengüeta. De tal manera que se pueda ajustar el interruptor de lengüeta, el Escudo del Lado Izquierdo (24) y la Cubierta del Volante (31) se tiene que remover. Usando una llave ajustable, de vuelta al Pedal Izquierdo con Correa (20) en dirección de las manecillas del reloj y remuévalo. Enseguida, quite los Tornillos indicados (2, 32, 35, 49). Dele vuelta al brazo izquierdo de la Biela (22) a la posición que se muestra y deslice para quitar el Escudo del Lado Izquierdo y la Cubierta del Volante.

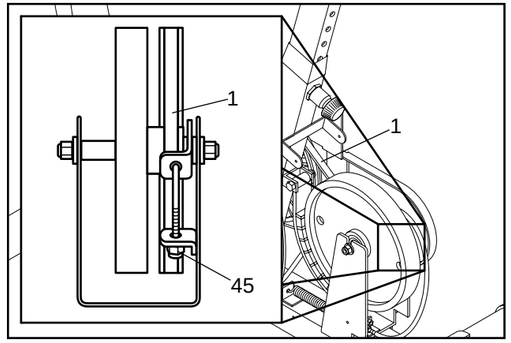


Enseguida, localice el Interruptor de Lengüeta con Alambre (4). De vuelta a los brazos de la Biela (22) hasta que el Imán (33) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no remueva el Tornillo indicado (35). Deslice el Interruptor de Lengüeta más cerca o más retirado del Imán. Vuelva a apretar el Tornillo. Dé vuelta a la Biela por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, vuelva a colocar la cubierta del lado izquierdo, la cubierta del volante y el pedal izquierdo.



COMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

La bicicleta de ejercicio ofrece una Correa de Manejo (1) que se debe mantener apropiadamente ajustada. Si la Correa de Manejo se resbala mientras que usted pedalea, se debe ajustar. Para hacer esto, el escudo del lado izquierdo y la cubierta del volante se deben quitar. Refiérase a las instrucciones en la página 12 y quite estas partes.



Enseguida, localice la Correa de Manejo (1). Para apretar la Correa de Manejo, dele vuelta un poco a la Contratuerca de 3/8" (45); tenga cuidado de no sobre apretar la Correa de Manejo. Cuando la Correo de Manejo se ajusta apropiadamente, vuelva a colocar el escudo del lado izquierdo, la cubierta del volante y el pedal izquierdo.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete todas las partes de la bicicleta de ejercicio regularmente. Cambie cualquier parte gastada inmediatamente.

La bicicleta de ejercicio puede ser limpiada con una tela suave y humeada. Evite que se tiren líquidos en la consola. Mantenga la consola fuera de los rayos directos del sol o la ventanilla puede ser dañada. Remueva las baterías cuando se valla a guardar la bicicleta de ejercicio.

PROBLEMAS CON EL MONITOR DE PULSO

Si el monitor de pulso no funciona apropiadamente trate las siguientes medidas:

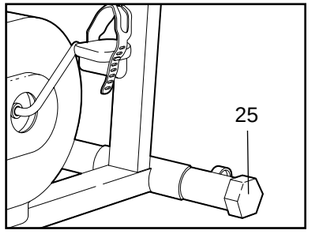
- Asegúrese que el monitor de pulso esté completamente enchufado en la parte izquierda de la consola.
- Frote el lóbulo izquierdo de su oreja y vuelva a colocar el monitor de pulso.
- Asegúrese de colocar el gancho para ropa al cuello de su ropa para prevenir movimiento excesivo del alambre.
- También puede ser de ayuda parar de pedalear mientras que usted mide su pulso.
- Reemplaza las baterías.

Si el monitor de pulso todavía no funciona apropiadamente, puede que se necesite limpiar. Presione el monitor para abrirlo, y encuentre dos "burbujas" pequeñas de plástico adentro. Limpie las burbujas usando un estropajo de algodón y agua.

REEMPLAZO DE LAS BATERÍAS

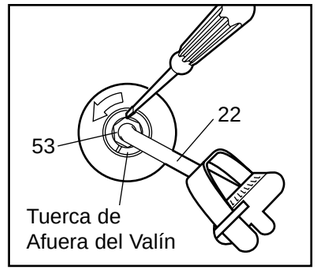
Si la consola no funciona apropiadamente, las baterías deben de ser reemplazadas (vea el paso 1 del ensamblado en la página 5).

COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIO



Si la bicicleta de ejercicio no se mantiene plana en el suelo, trate dándole vuelta a una o dos de las Tapas de Extremo Ajustables (25) enfrente de la bicicleta de ejercicio hasta que la bicicleta de ejercicio esté nivelada.

COMO APRETAR LA BIELA



Si los brazos de la Biela (22) se aflojan, se deben de apretar de tal manera que se pueda prevenir gastaduras excesivas. Afloje la dos Tuerca de Bloqueo en Hex (53) en el brazo izquierdo de la Biela. Coloque el extremo del desarmador estandard en una de las ranuras en la tuerca de afuera del valín. Suavemente golpee el desarmador con un martillo para dar vuelta a la tuerca de afuera del valín en dirección opuesta de las manecillas del reloj hasta que los brazos dejen de estar flojos. **No apriete demasiado la tuerca de la biela ranurada.** Cuando se haya apretado apropiadamente la tuerca de afuera del valín, vuelva a apretar la Tuerca de Bloqueo en Hex (53).

MONTAJE

Coloque todas las partes en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el ensamblado se halla completado.

El ensamblado requiere en adición a la llave "L" que se incluye, un desarmador de estrella , y dos llaves ajustables .

1. Sostenga el Poste del Manubrio (19) cerca del Marco (13) como se muestra. Meta el Cable de Resistencia (6) y el Alambre de Lengüeta (4) en el Marco, y entonces deslice el Poste del Manubrio en el Marco. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable de Resistencia o el Alambre de Lengüeta.** Enganche el Poste del Manubrio con tres Tornillos de Cabeza de Botón de M10 x 22mm (55) y tres Arandelas Pasador de M10 (61).

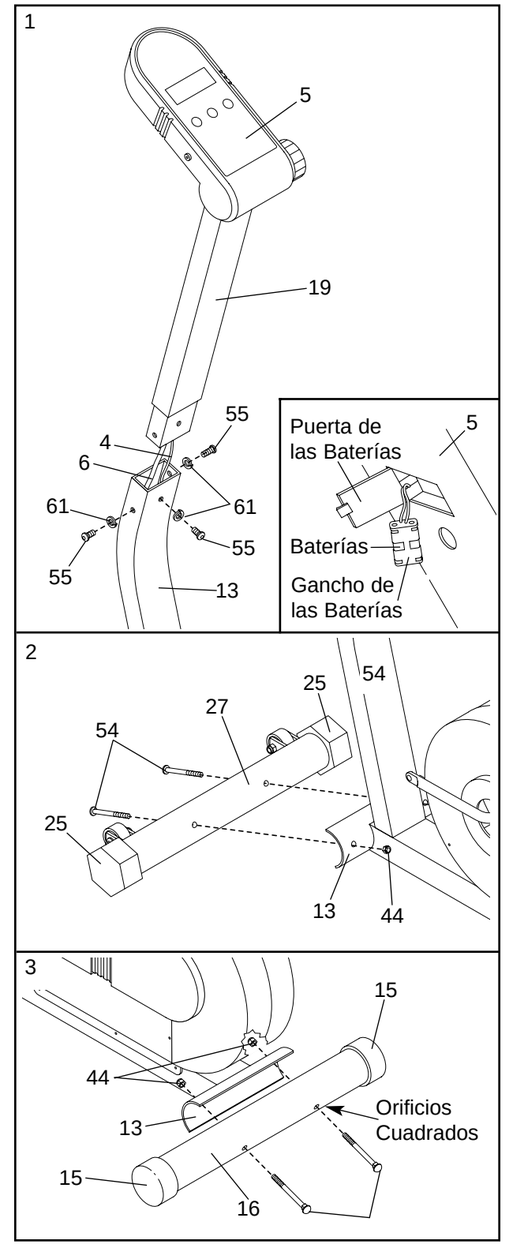
   La Consola (5) requiere dos baterías 1,5V (que no se incluyen). Se recomiendan baterías alkalinas. Refiérase el dibujo del recuadro. Localice la puerta de la batería en al parte de atrás de la Consola. Deslice la puerta de la batería a la izquierda y ábrala como se muestra. Presione dos baterías en el compartimiento para las baterías, con los extremos negativos (—) de las baterías tocando los resortes. Cierre la puerta de las baterías y deslícela a la derecha.

2. Asegúrese que hay Tapas de Extremo Ajustables (25) en los extremos del Estabilizador Delantero (27).

   Junte el Estabilizador Delantero (27) a la parte en forma de silla de montar enfrente del Marco (13) con dos Tornillos de Porte de M10 x 75mm (54) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (44).

3. Asegúrese que hay Tapas de Extremo Redondas (15) en los extremos del Estabilizador Trasero (16).

   Sostenga el Estabilizador Trasero (16) contra la parte en forma de silla de montar en la parte trasera del Marco (13), con los orificios cuadrados mirando al otro lado de la parte en forma de la silla de montar. Junte el Estabilizador Trasero con dos Tornillos de Porte de M10 x 75 mm (54) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (44).



4. Dele vuelta a la Perilla del Asiento con Pasador (3) en dirección opuesta a las manecillas del reloj varias vueltas para aflojarlo. Enseguida, jale la Perilla del Asiento hacia atrás e inserte el Poste del Asiento (9) al Marco (13). **Deslice el Poste del Asiento a la altura deseada y suelte la Perilla del Asiento**. Mueva la Perilla del Asiento en dirección de las manecillas del reloj para apretarlo.

   Presione el Collar del Asiento (10) al Marco (13).

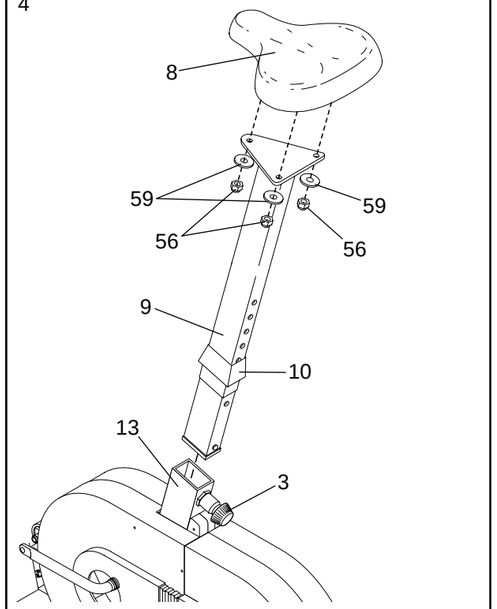
   Enseguida, enganche el Asiento (8) al Poste del Asiento (9) con tres Contratuercas de Nylon de M8 (56) y tres Arandelas Pasador de M8 (59). Nota: Las Contratuercas del Asiento de M8 y Arandelas del Asiento de M8 tal vez hayan sido pre-ensambladas a la parte de abajo del Asiento.

5. Identifique el Pedal Izquierdo con Correa (20); tiene una “L” para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, apriete el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las manecillas del reloj al brazo izquierdo de la Biela (22).

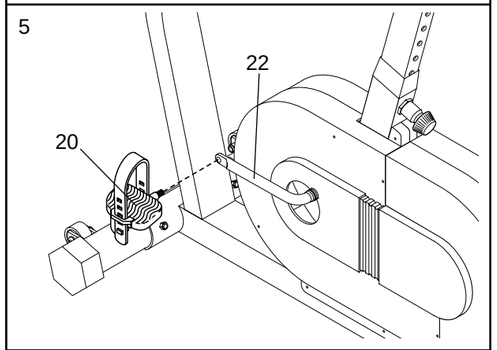
   Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las manecillas del reloj al brazo derecho de la Biela (22).

6. Enganche el Manubrio (18) al Poste del Manubrio (19) con dos Tornillos de Cabeza de Botón de M10 x 22mm (55) y dos Arandelas Pasador de M10 (61).

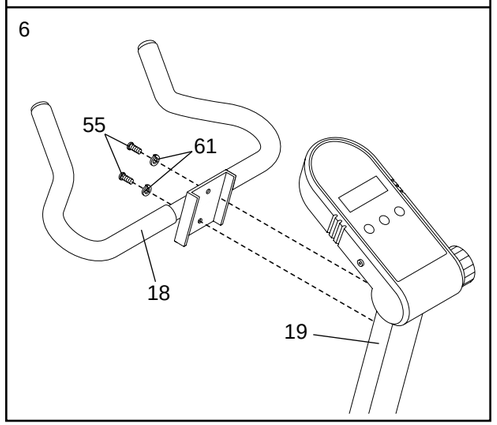
4



5



6



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

20	30	40	50	60	70	80	EDAD
165							
	155						
145		145					
	138		140				
125		130		130			
	120		125		125		
		115		118		115	AEROBIC
			110		110	105	GRASA MAX
				105			
					95	90	QUEMAR GRASA

l.p.m.

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la gráfica (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida encuentre los tres números bajo de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” El número más bajo es la frecuencia cardiaca recomendada para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es la frecuencia cardiaca recomendada para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para un ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente las calorías carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.
Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir tres partes importantes: un calentamiento, una zona de entrenamiento, y un enfriamiento.

Calentando—Comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos con ejercicios ligeros.Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y circulación en preparación para un ejercicio mas estrenuo.

Zona de entrenamiento—Después de calentar, aumente la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté en su zona de entrenamiento por 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

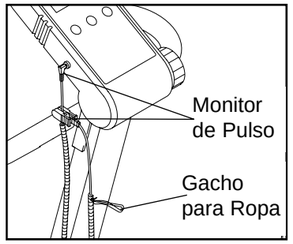
Enfriando—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas despues en su entrenamiento.

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

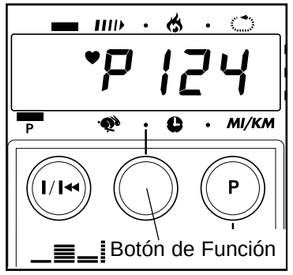
Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea.

Precaución: Asegúrese de que esté progresando a su propio paso y evite el sobrepasarse. El exceso del entrenamiento o el hacerlo incorrectamente puede causar daños a su salud.

La función pulso—Para usar la función pulso, se debe poner el monitor de pulso. Enchufe el monitor de pulso en la clavija de conexión en la parte izquierda de la consola y junte el pulso de monitor al lóbulo de su oreja izquierda. Deslice el gancho para ropa de metal al cuello de su ropa.



Enseguida, repetidamente presione el botón función hasta que una "P" aparezca en la pantalla. (Asegúrese que no hay una flecha debajo del símbolo de recorrer.)



Cuando su pulso se detecta, el indicador en forma de corazón se prenderá y apagará cada vez que su corazón late. Después de algunos segundos, tres rayas aparecerán y se mostrará su pulso. Para la medida de pulso más exacta, espere como diez segundos.

Si su pulso no se muestra, frote el lóbulo de su oreja y vuelva a colocar el monitor de pulso. Puede ser de ayuda parar de pedalear mientras que usted mide su pulso.

La función recorrer—Repetidamente presione el botón función hasta que una flecha aparezca debajo del símbolo recorrer. Cuando la función recorrer se selecciona, la consola mostrará las funciones del pulso, la velocidad, el tiempo, la distancia, vuelta y caloría, por 5 segundos cada uno, en un ciclo repetido.

La función velocidad, tiempo, distancia, vuelta, o caloría—Repetidamente presione el botón de función hasta que una flecha aparezca abajo o arriba del símbolo de función deseada. Asegúrese que no haya una flecha debajo del símbolo de recorrer.

Si se desea, presione el botón de on/reset para reajustar la pantalla.

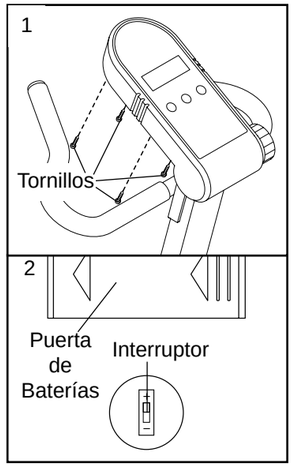
5 Apague la corriente

Para apagarla, simplemente espere alrededor de seis minutos. Si los pedales no se mueven y los botones del monitor no se presionan por seis minutos, se apagará automáticamente.

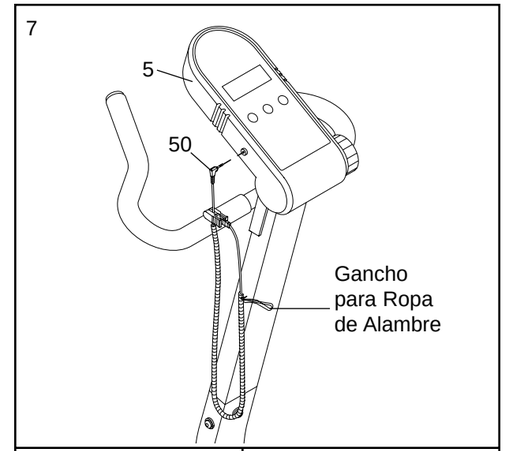
COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

Si una "KPH" aparece en la pantalla, la distancia y la velocidad se mostrará en kilómetros; si una "KPH" no aparece, la distancia y velocidad aparecerá en millas.

Para cambiar la unidad de medida, primero quite los cuatro tornillos juntando la consola (vea el dibujo 1). Alce la consola algunas pulgadas y voltéela, teniendo cuidado de no jalar los alambres. Enseguida, mire en el orificio de abajo de la puerta de las baterías, y localice el interruptor pequeño (vea el dibujo 2). (Nota: puede ser necesario mirar en el orificio y en el lado izquierdo encontrar el interruptor pequeño.) Deslice el interruptor hacia arriba o hacia abajo para cambiar la unidad de medida. Vuelva a juntar la consola con los cuatro tornillos.



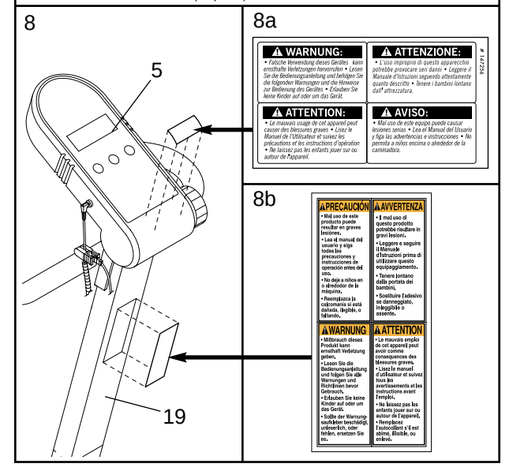
7. Enchufe del Monitor de Pulso (50) en el toma corriente en la parte izquierda de la Consola (5). Asegúrese que el gancho para ropa de alambre esté en el Monitor de Pulso.



8. Localice la hoja de calcomanías que se muestra en el dibujo 8a. (La hoja de calcomanías se muestra más pequeña del tamaño actual.) Pele la calcomanía en español, y presiónelo a la Consola (5) en el lugar indicado. La Calcomanía debe cubrir la información en inglés en la Consola.

   Enseguida, localice la hoja de calcomanías que se muestra en el dibujo 8b. Pele la calcomanía en Español, y presiónela en el Poste del Manubrio (19) de manera que cubre la calcomanía en inglés.

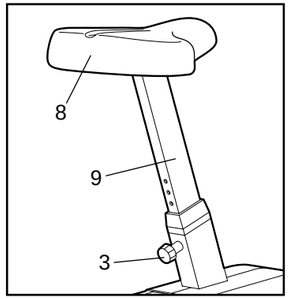
   Precaución: Si cualquiera de las hojas de calcomanías está faltando, o si las calcomanías no son legibles, Por favor comuníquese con el vendedor para ordenar una hoja de calcomanías libre de cargos.



9. **Asegúrese que todas las partes estén apropiadamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicio.** Para proteger el piso de algún daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicio.

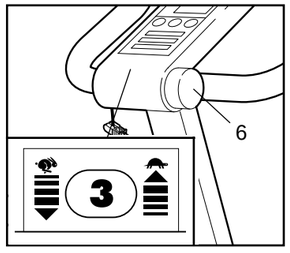
COMO USAR EL PROFORM® 870E

COMO AJUSTAR EL ASIENTO



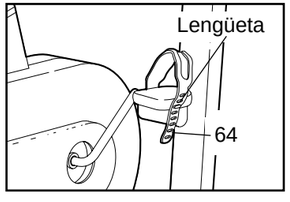
Para obtener un ejercicio efectivo, el Asiento (8) debe de estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doble en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el Asiento primero dele vuelta a la Perilla del Asiento con Pasador (3) en dirección contraria a las manecillas del reloj varias vueltas para aflojarlo. Enseguida jale la Perilla del Asiento hacia atrás, deslice el Poste del Asiento (9) a la altura deseada, y suelte la Perilla del Asiento. **Mueva el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo un poco hasta que tranque en el lugar.** Dele vuelta a la Perilla del Asiento en dirección de las manecillas del reloj para apretarlo.

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES



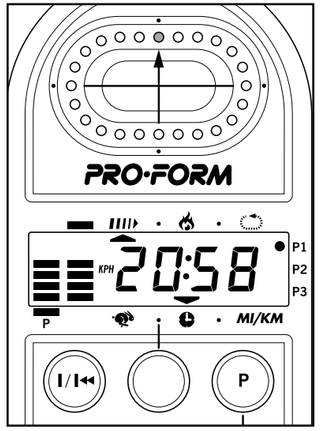
Para variar la intensidad de sus entrenamientos, la resistencia de los pedales puede ser ajustada. La resistencia es controlada con la Perilla de Resistencia (6). A mecida que usted le da vuelta a la perilla, la pantalla en la parte de abajo de la consola mostrará cual nivel de resistencia usted ha escogido. El nivel 0 es el nivel más fácil, y el nivel 10 es el nivel más desafiante.

COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES



Para ajustar cada Correa del Pedal (64), jale el extremo de la Correa del Pedal de la lengüeta en el pedal. Alinee el orificio deseado en la Correa del Pedal con la lengüeta y presione la Correa del Pedal de nuevo a la lengüeta.

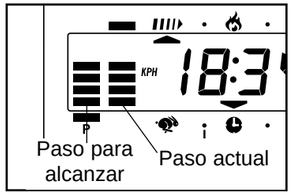
DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA



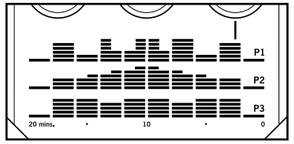
La consola innovadora ofrece una función manual y tres programas de paso. Los programas de paso son diseñados para ayudarle a lograr metas de ejercicio especiales midiendo el paso. Usted puede escoger de un programa intervalo que aumenta el vigor, un programa aeróbico, y un programa especial para Quemar Grasa. A medida que usted hace ejercicios, siete funciones del monitor le proveerán retroalimentación continua del ejercicio. Las funciones del monitor se describen abajo:

- Pulso—Esta función le muestra su frecuencia cardiaca cuando el monitor de pulso se usa.
- Velocidad—Esta función le muestra el paso de su pedaleo, en kilómetros o millas por hora (vea COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS en la página 10).
- Tiempo—Si usted ha seleccionado la función manual, esta función le muestra el tiempo transcurrido. Si usted selecciona uno de los programas de paso, esta función contará el tiempo que queda en el programa hacia abajo.
- MI/KM Distancia—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado, en kilómetros o millas.
- Vuelta—Esta función muestra el número de vueltas que usted ha completado. Una vuelta es igual a 0.25 kilómetros o millas.
- Caloría—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.
- Recorrer—Esta función muestra las otras seis funciones, por 5 segundos cada uno, en ciclos repetidos.

COMO OPERAR LOS PROGRAMAS DE PASO



Cuando usted usa un programa de paso, dos columnas de barras aparecerán en la pantalla. La columna izquierda representa un paso para alcanzar, y la columna derecha muestra su paso de pedaleo actual. El paso para alcanzar cambiará periódicamente durante el programa; mientras el paso para alcanzar cambia, simplemente ajuste su paso de pedaleo para mantener las dos columnas de la misma altura. **Importante: El paso para alcanzar es un paso como meta. Su paso actual puede ser más lento que su paso para alcanzar, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicio a un paso que es cómodo para usted.**

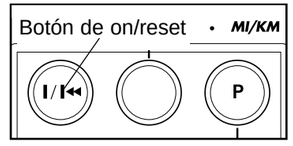


Las tres gráficas en la consola muestran como el paso para alcanzar cambiará durante los programas. Cada gráfica está dividida en columnas de diez barras. Cada columna representa un período de dos minutos, y cada barra representa un paso para alcanzar de 5 mph (8 kph). En la gráfica P1, por ejemplo, hay una barra en la columna del extremo izquierdo. Esto muestra que durante los primeros dos minutos del programa P1, el paso para alcanzar será de 5 mph (8 kph). En la segunda columna hay cinco barras. Esto muestra que durante el segundo período de dos minutos, el paso para alcanzar será de 25 mph (40 kph). Cada programa durará por veinte minutos.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes que la consola se pueda operar, se deben instalar baterías. (Vea el paso 1 de montaje en la página 5.) Siga los pasos de abajo para operar la consola.

1 Encienda la corriente



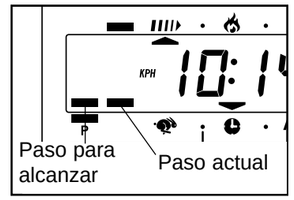
Para encender la corriente, presione el botón de on/reset o simplemente comience a pedalear. Toda la pantalla aparecerá por dos segundos; la consola entonces estará lista para el uso.

Nota: Si las baterías se acaban de instalar, la corriente ya estará encendida.

2 Seleccione uno de los programas de paso o la función manual

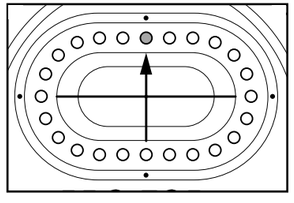
Para seleccionar uno de los programas de paso, repetidamente presione el botón de programa. El indicador de programa mostrará cual programa usted ha seleccionado. Para seleccionar la función manual, presione el botón de programa hasta que el indicador de programa se desaparezca. Los programas se seleccionará en el orden siguiente: programa 1 (Intervalo), programa 2 (Aeróbico), programa 3 (Quemar Grasa), función manual.

3 Comience su entrenamiento



Si usted ha seleccionado la función manual, siga al paso 4. Si usted ha seleccionado uno de los programas de paso, dos columnas de barras aparecerán en la pantalla. La columna izquierda mostrará una barra, mostrando que el paso para alcanzar es 5 mph (8 kph). La columna derecha mostrará su paso de pedaleo actual. Ajuste su paso de pedaleo hasta que solo una barra aparece en la columna derecha. Cada vez que el paso para alcanzar cambia durante el programa, ajuste su paso de pedaleo para mantener las dos columnas de la misma altura.

4 Siga su progreso con la pista LED y las siete funciones del monitor



La Pista LED—La Pista LED representa una distancia de 0.25 de kilómetro. Mientras que esté haciendo sus ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán uno a la vez hasta que haya completado el 0.25 de kilómetro. Entonces empezará una nueva vuelta.